LE VIEILLISSEMENT ACTIF AU NOUVEAU-BRUNSWICK

Guide d'activité physique pour les aînés

L'activité physique, c'est l'art de faire bouger son corps. Il peut s'agir d'activités aussi simples que monter les escaliers chez soi, faire des courses, se promener à pied dans le quartier avec un ami ou semer des graines dans un jardin communautaire.

L'activité physique est importante pour le bien-être et la qualité de vie. En vieillissant, elle devient essentielle au maintien de notre santé et de notre autonomie. Il n'est jamais trop tard pour adopter de nouvelles habitudes et un mode de vie plus actif. En ouvrant ce livret, vous venez de prendre un premier pas vers une vie plus heureuse et en santé.

Il est important de reconnaître que le choix santé n'est pas toujours le choix facile et que notre milieu a une incidence sur notre santé et notre capacité à adopter un mode de vie sain. Les collectivités amies des aînés qui favorisent le vieillissement en santé peuvent servir de tremplin à la réussite.

Ce guide vous fournira des conseils et des idées qui vous aideront à faire plus de place à l'activité physique dans votre vie. Il contient des informations pertinentes et des histoires d'inspiration qui vous aideront à comprendre la façon dont l'activité physique peut améliorer non seulement la condition physique, mais aussi la santé psychologique, sociale, spirituelle et émotionnelle. Le guide contient également des feuilles d'exercice qui vous aideront à définir vos forces et vos intérêts, à vous fixer des objectifs, à préciser vos premières étapes et à suivre vos progrès au fur et à mesure que vous devenez plus actifs.

Suivons l'histoire de Julie afin de découvrir ce qu'elle a fait pour intégrer l'activité physique à son quotidien. Comme Julie, nous pouvons tous emprunter un parcours destiné à améliorer notre santé et notre bien-être.

Bonjour, je m'appelle Julie.

JULIE

Je suis enseignante à la retraite et je demeure au Nouveau-Brunswick. Je suis chanceuse d'être en bonne santé pour mon âge (72 ans) et d'habiter chez moi de façon autonome. Il y a quelques années, j'ai remarqué que mes journées commençaient avec plus de douleurs et de malaises, et que je me fatiguais plus facilement qu'auparavant. Je ne bougeais pas aussi facilement et j'avais même du mal à déneiger l'entrée ou à suivre mes petits-enfants quand ils me rendaient visite. Ça m'a découragée pendant un certain temps, mais j'ai fini par me rendre compte que de petits changements pourraient améliorer ma situation.

Même si j'avais beaucoup joué dehors comme enfant, je n'avais pas mené une vie particulièrement active depuis, ni considéré l'activité physique comme étant importante. Je prenais souvent la voiture plutôt que de marcher, et je n'avais jamais même envisagé de suivre un cours de conditionnement physique.

Mais ensuite, j'ai pris connaissance des bienfaits holistiques de l'activité physique et j'ai réalisé à quel point l'adoption de ce comportement sain m'aiderait. J'ai découvert qu'être active pourrait avoir une incidence positive sur mon bien-être physique, psychologique, social, émotionnel et spirituel.

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE PEUT...[1]

AUGMENTER/AMÉLIORER

- qualité du sommeil
- mobilité
- capacité fonctionnelle (aptitude à accomplir des tâches quotidiennes)
- condition physique (force, endurance, équilibre, coordination, etc.)
- qualité de vie
- autonomie
- interactions sociales
- énergie
- productivité
- performance mentale
- santé mentale positive
- sentiment d'appartenance

DIMINUER/RÉDUIRE

- glissades et chutes
- stress et anxiété
- Risque de maladies chroniques et de problèmes de santé, incluant :
  - arthrite
  - crise cardiaque et AVC
  - maladies cardiovasculaires
  - diabète de type 2
  - dépression
  - hypertension
  - ostéoporose
  - cancers du sein et du côlon
  - obésité
  - maux de dos

LE SAVIEZ-VOUS?

Les personnes qui pratiquent régulièrement une activité physique maintiennent leur force et leur santé, ce qui signifie également qu'elles sont plus résilientes devant les chutes, le stress, les blessures et la maladie. Comparativement aux personnes inactives, elles se rétablissent plus rapidement et maintiennent un plus grand degré de capacité fonctionnelle après un revers (intervention chirurgicale, maladie, chute, etc.).[2]

JULIE

La perspective d'améliorer ma condition physique et de réduire mon risque de développer une maladie chronique n'avait pas suffi à me convaincre. J'avais maintenant d'autres motifs personnels pour me décider à devenir active. Je voulais continuer de vivre de façon autonome chez moi. Je voulais aussi avoir la force, l'endurance et l'équilibre nécessaires pour danser toute la soirée lors du mariage de ma petite-fille l'été suivant.

Pensez aux bienfaits que pourrait vous apporter un mode de vie plus actif.

Parmi les bienfaits de l'activité physique, lesquels vous intéressent?	Parmi les bienfaits de l'activité physique, lesquels vous intéressent?
☐ Augmentation de la force, de l'endurance et de l'équilibre ☐ Augmentation de l'autonomie ☐ Augmentation de l'énergie	☐ Danser lors du mariage de ma petite-fille et déneiger mon entrée ☐ Continuer d'habiter chez moi ☐ Faire mes propres courses et jouer avec mes petits-enfants

FEUILLE D'EXERCICE

Utilisez cette information pour répondre à la question 1 de la feuille d'exercice **Planification des premières étapes** qui se trouve dans cette trousse d'outils.

JULIE

J'ai parlé à quelques-unes de mes amies pour savoir ce qui les motivait à devenir physiquement actives. J'ai découvert que nous avions toutes des raisons personnelles d'adopter un mode de vie plus sain. Voici ce que certaines d'entre elles avaient à dire sur l'activité physique :

- Le jardinage est une excellente façon de passer du temps avec ma famille et de nouer des liens avec des membres de ma communauté.
- Me promener à pied dans le quartier après le souper me permet de décompresser à la fin de la journée.
- La course me permet d'établir et d'atteindre des objectifs à court et à long terme qui ont un sens pour moi. Ça me permet de trouver mes propres motifs.
- Quand je suis dans la piscine, je ne pense pas aux stress de la vie. Ça me détend et je me sens presque toujours mieux par la suite.
- Le ski de fond me donne la motivation nécessaire pour accomplir d'autres tâches, comme préparer des repas santé ou faire des courses.
- J'ai tellement de plaisir à jouer au pickle ball!

JULIE

J'ai commencé à penser à ce que je pourrais faire pour être plus active. J'ai découvert un concept appelé **littératie physique**.[3] Tout comme la maîtrise de l'alphabet nous permet d'apprendre à lire et à écrire, la maîtrise du mouvement nous donne l'occasion de découvrir et d'aimer plusieurs activités.

Le parcours de la littératie physique est propre à chacun. Pour ma part, j'ai été chanceuse d'acquérir de nombreuses habiletés grâce aux activités auxquelles je participais comme enfant, par exemple sauter à la corde, grimper aux arbres et jouer au baseball avec les enfants du quartier. Cependant, je ne pratiquais plus ces activités depuis longtemps, et à mon âge je n'avais plus envie de grimper aux arbres! Je me suis néanmoins rendu compte que j'utilisais aujourd'hui l'équilibre, la coordination et d'autres habiletés acquises il y a si longtemps pour accomplir des tâches de la vie quotidienne.

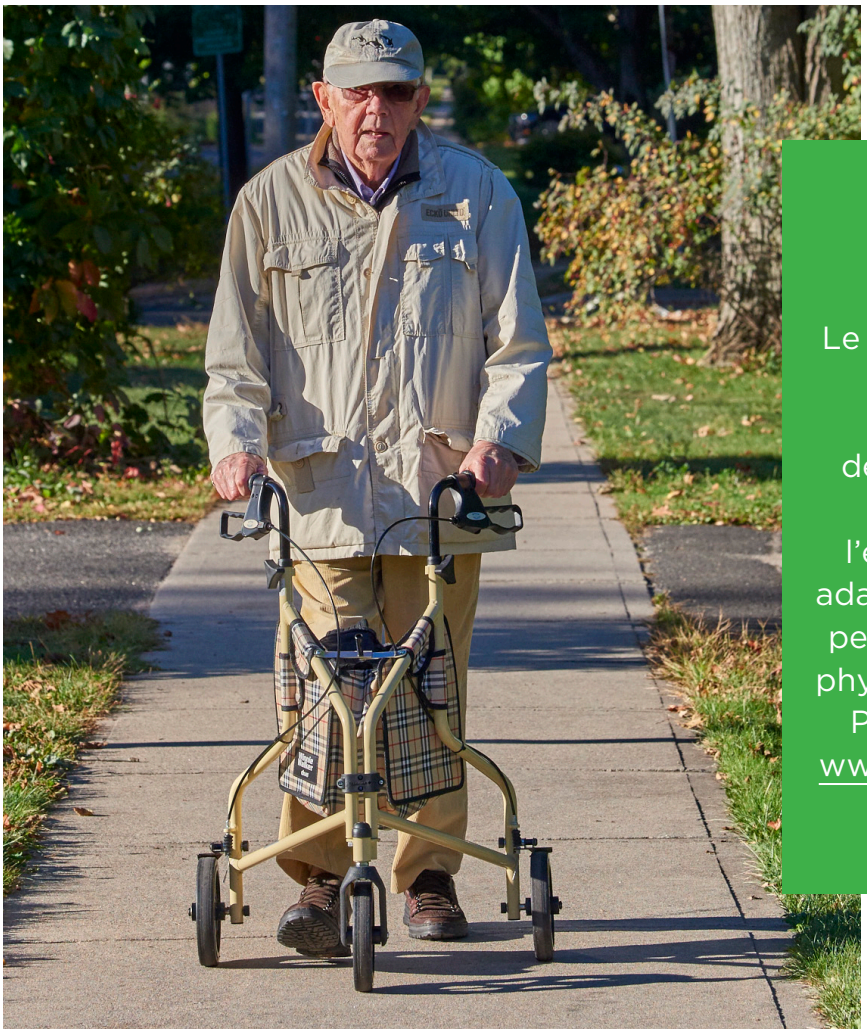
Je peux grimper à l'escabeau pour nettoyer le dessus du réfrigérateur et je peux transporter mes sacs d'épicerie. Parce que j'ai appris à frapper une balle avec un bâton, j'étais bien équipée pour essayer des sports de raquette comme le tennis et le pickle ball. N'ayant jamais appris à nager, je n'étais pas encore à l'aise d'essayer un cours d'aqua-forme. Alors pour commencer, j'ai décidé de miser sur mes forces, d'exploiter les habiletés que j'avais déjà et d'embrasser les activités que j'aimais et pratiquais déjà.

Pensez à vos forces et aux activités auxquelles vous aimeriez peut-être participer.

Quelles activités aimiez-vous autrefois?	Quelles activités aimez-vous aujourd'hui?	Quelles activités vous intéressent?
☐ Baseball	☐ Me rendre au marché à pied pour acheter des légumes frais	☐ Pickleball

MISEZ SUR VOS FORCES

- Si vous aimez (ou aimiez) la NATATION, essayez un cours d'aqua-forme ou d'aqua-souplesse, faites du canoë ou du kayak, ou emmenez vos petits-enfants à la plage ou à la piscine.
- Si vous pouvez FRAPPER une balle, essayez le pickle ball, le tennis, le tennis de table, le golf ou le mini-golf.
- Si vous avez de l'ÉQUILIBRE ou voulez l'améliorer, essayez le yoga, le tai-chi, le vélo, le patinage, le ski de fond ou la Zumba.
- Si vous aimez (ou aimiez) la MARCHE, essayez la randonnée pédestre, la photographie nature, la marche rapide, la raquette ou la danse de salon.
- Si vous pouvez LANCER, essayez les quilles, le jeu de boules, les fléchettes, le fer à cheval, le golf frisbee, le boulingrin ou le catch.
- Si vous ROULEZ en fauteuil roulant ou utilisez un ambulateur ou une canne, essayez la boccia, le yoga sur chaise, le curling en fauteuil roulant, le jardinage dans des bacs surélevés ou encore le vélo ou le ski adaptés.



LE SAVIEZ-VOUS?

Le service de prêt d'équipement de Para NB est un service provincial offert dans les deux langues officielles. Il vise à accroitre l'accessibilité à l'équipement et aux appareils adaptés de sport et de loisirs des personnes ayant une déficience physique au Nouveau-Brunswick. Pour en savoir plus, visitez le www.paranb.ca/service-de-pret-dequipement-2/?lang=fr

JULIE

Après avoir déterminé mes motifs personnels pour être active et avoir reconnu mes forces, j'ai réalisé que certains facteurs m'avaient empêchée de faire de l'activité physique par le passé. J'ai décidé de définir ces obstacles afin de pouvoir concevoir des stratégies pour les surmonter.

Je me disais souvent que je n'avais simplement pas le temps de faire de l'exercice. Croyez-le ou non, c'est la principale excuse que donnent la plupart des gens pour ne pas faire d'activité physique. Pour contourner cet obstacle, j'ai décidé de commencer en douceur, en m'engageant à faire seulement 10 minutes d'activité physique à la fois, quelques fois par jour. J'ai aussi demandé à des amis et à des proches pourquoi ils ne faisaient pas plus d'exercice et je leur ai offert des suggestions.

Ma fille dit : J'ai beaucoup trop d'ouvrage.	**Je lui dis** : Si tu prends cinq minutes pour t'étirer, tu seras beaucoup plus productive.
Mon ami Pierre dit : Il fait trop chaud, froid, pluvieux ou glissant dehors.	**Je lui dis :** Essaie de marcher ou de danser dans la maison!
Mon amie Alice dit : Je suis de très mauvaise humeur.	**Je lui dis** : Bouge! L'exercice te mettra probablement de bonne humeur.
Mon cousin Laurent dit : Marcher, c'est ennuyant.	**Je lui dis** : As-tu essayé d'écouter de la musique? Ou je pourrais aller marcher avec toi!
Mon frère dit : Je n'ai aucun moyen pour me rendre au centre communautaire.	**Je lui dis** : On pourrait peut-être coordonner un groupe de covoiturage.
Mon amie Charlotte dit : Je n'ai pas les moyens de m'abonner au centre de conditionnement.	**Je lui dis** : Il y a plein de choses à faire à la maison ou dehors. Essayons une vidéo de yoga ou une marche au parc.

Feuille d'exercice

Utilisez la feuille d'exercice Obstacles à l'activité physique qui se trouve dans cette trousse d'outils afin de déterminer ce qui vous empêche d'être actif et de découvrir des stratégies pour surmonter ces obstacles.

Pensez à ce qui vous empêche d'être physiquement actif ou active et à ce que vous pourriez faire pour surmonter ces obstacles.

Ce qui m'empêche de faire de l'activité physique	Stratégies pour surmonter ces obstacles
☐ J'ai juste envie de regarder la télévision.	☐ Je peux marcher sur place en regardant mon émission préférée.

JULIE

J'avais découvert les bienfaits de l'activité physique, déterminé mes forces et les obstacles potentiels, pensé à des activités que j'aimerais peut-être essayer et confirmé que rien ne m'empêchait de commencer. Le moment était venu de me fixer des objectifs réalistes pour mon parcours d'activité physique.

L'Agence de la santé publique du Canada recommande que les aînés fassent au moins 2,5 heures d'activité aérobie d'intensité modérée à élevée chaque semaine. Elle recommande aussi de répartir ces activités en séances de dix minutes ou plus et d'ajouter des activités de renforcement des muscles et des os au moins deux fois par semaine afin d'améliorer la posture et l'équilibre.[4]

QU'ENTEND-ON PAR ACTIVITÉ AÉROBIE D'INTENSITÉ MODÉRÉE?	QU'ENTEND-ON PAR ACTIVITÉ AÉROBIE D'INTENSITÉ ÉLEVÉE?	QU'ENTEND-ON PAR ACTIVITÉ DE RENFORCEMENT?
L'activité aérobie d'intensité modérée essouffle et fait augmenter la fréquence cardiaque. Vous devriez être capable de parler, mais pas de chanter.	L'activité aérobie d'intensité élevée accélère beaucoup la fréquence cardiaque. Vous ne pourrez prononcer que quelques mots avant de devoir reprendre votre souffle.	Les activités de renforcement développent la musculature, tandis que les exercices de mise en appui ont un effet positif sur le maintien de la densité osseuse.
▶ Exemples d'activités d'intensité modérée : la marche rapide et le vélo.	▶ Exemples d'activités d'intensité élevée : le jogging et le ski de fond.	▶ Exemples d'activités de renforcement : monter les escaliers, jardiner, faire des poids et haltères et des exercices au poids du corps comme les extensions des bras.

QUESTIONNAIRE

Utilisez le questionnaire Menez une vie plus active et le document de référence qui l'accompagne pour vous permettre de déterminer s'il serait justifié d'obtenir des conseils auprès d'un professionnel de la santé ou d'un professionnel de l'exercice qualifié avant d'adopter un mode de vie plus actif.

LE SAVIEZ-VOUS?

Les exercices d'équilibre et de flexibilité sont aussi des composantes importantes de l'activité physique.

- Pour maintenir ou améliorer votre équilibre, essayez de vous tenir sur une jambe en parlant au téléphone ou en regardant la télévision. Vous pouvez vous appuyer sur une chaise ou un comptoir pour vous stabiliser. Le yoga, la danse et les tâches ménagères qui font étirer les bras sont aussi excellents pour l'équilibre.

- Pour maintenir ou améliorer votre flexibilité, essayez des étirements simples et des exercices comme les rotations des chevilles et des poignets. Assurez-vous de faire des mouvements lents et contrôlés. Bien qu'un léger malaise soit normal, les étirements ne devraient jamais causer de douleur.

Feuille d'exercice

Utilisez la feuille d'exercice sur **l'établissement d'objectifs** pour vous aider à déterminer ce que vous voulez accomplir.

JULIE

Plonger dans de nouvelles activités et suivre les recommandations de l'Agence de la santé publique m'intimidait. J'ai donc décidé de commencer en douceur et d'atteindre les niveaux d'activité recommandés progressivement, à mon propre rythme.

J'ai découvert que l'ajout de séances d'entraînement « intense » à mon programme hebdomadaire, même si celles-ci étaient de courte durée, avait un effet très bénéfique. J'ai appris à jouer au pickle ball avec mes voisins et je me suis inscrite à un cours de yoga pour débutants (ce qui comptait pour des activités d'aérobie et de renforcement d'intensité modérée à élevée). Au fil du temps, nous nous sommes améliorés au pickle ball et avons prolongé nos matchs. De plus, je pratique maintenant le yoga de façon régulière dans le cadre de mon programme hebdomadaire.

J'ai aussi commencé à bouger davantage au courant de la journée, ce qui s'est révélé un autre atout pour mon mode de vie sain. Je faisais déjà diverses activités physiques d'intensité légère, comme balayer le plancher, laver la vaisselle, râteler les feuilles ou faire des travaux d'entretien extérieur, alors il a été relativement facile pour moi d'en augmenter l'intensité et d'ajouter d'autres mouvements et tâches « bénéfiques » à mon train-train quotidien (ce qui compte comme des activités d'aérobie, de renforcement, d'équilibre et de flexibilité).

DES OCCASIONS POUR BOUGER

Pensez à des façons d'incorporer plus d'activité physique à votre quotidien.

- ☐ Étendre mes vêtements sur la corde à linge.
- ☐ Soulever des boîtes de conserve en écoutant la radio.
- ☐ Emprunter les escaliers plutôt que l'ascenseur au bureau du médecin.
- ☐ Marcher ou rouler pour me rendre à la boîte à lettres.
- ☐ Trouver un partenaire de marche dans le voisinage pour faire des promenades après le souper.
- ☐ Stationner la voiture plus loin de l'entrée des magasins pour avoir à faire plus de pas.
- ☐ Transporter mes sacs d'épicerie dans mes bras plutôt que d'utiliser un chariot.
- ☐ Me tenir en équilibre sur une jambe en me brossant les dents.
- ☐ Prendre des pauses pour m'étirer durant des réunions ou en lisant.
- ☐ Préparer des repas santé à partir de zéro.
- ☐ Me tenir debout durant les annonces quand je regarde la télévision.
- ☐ Semer des graines et entretenir mon jardin.
- ☐ Mettre de l'ordre dans la maison.
- ☐ Ne pas utiliser la télécommande pour le téléviseur.
- ☐ Danser en attendant que mon amie passe me prendre.
- ☐ Inviter mes petits-enfants à jouer.
- ☐ Faire marcher le chien de mon voisin.
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

JULIE

J'ai aussi encouragé mes amis et les membres de ma famille à bouger avec moi. Mon nouveau passe-temps consiste à jardiner avec ma petite-fille.

CONSEILS D'EXPERT

- Pour maintenir votre force et votre confiance dans les escaliers, exercez-vous à monter et descendre seulement votre première marche en vous tenant sur la rampe (20 fois).
- Pour maintenir votre mobilité et augmenter votre force, exercez-vous à vous asseoir et à vous relever (10 fois d'affilée) chaque jour, chez vous.

Feuille d'exercice

Utilisez la feuille d'exercice **Planification des premières étapes** incluse dans cette trousse d'outils pour vous aider à déterminer les meilleures façons d'accroître votre niveau quotidien d'activité physique.

Feuille d'exercice

Utilisez le **journal d'activité physique** inclus dans cette trousse d'outils pour suivre vos progrès.

Utilisez le **Bingo de l'activité physique** inclus dans cette trousse d'outils pour trouver des idées et de l'inspiration.

JULIE

J'ai suivi mes progrès en remplissant un journal d'activité physique et j'ai augmenté mon niveau d'activité en faisant du jardinage, en suivant des séances de yoga par vidéo et en marchant plus souvent. J'ai essayé de rester motivée et de voir mon parcours d'un bon œil, mais c'était tout un défi au début. Par contre, j'ai finalement adopté une approche positive face aux habitudes de vie saines.

Mes réalisations antérieures avaient servi de tremplin à mon niveau d'activité actuel. J'avais vécu de belles expériences par le passé et j'avais confiance que je réussirais maintenant. Même quand je me décourageais, la pensée positive m'aidait à gérer mon stress et à trouver des solutions pour contourner les obstacles. La pensée positive m'a aidée à rester sur la bonne voie.

Mon sentiment de bien-être découlait :

- de ma capacité à repérer et à utiliser mes forces pour atteindre mes objectifs personnels et encourager ma famille et mes voisins;
- de la possibilité de choisir comment j'allais établir et atteindre mes objectifs;
- des relations enrichissantes et positives que j'avais avec ma famille et mes amis.

Il est plus facile de voir la vie d'un bon œil quand tout va bien. La pensée positive vient peut-être plus facilement quand on se sent fort, quand on est capable d'influencer son environnement ou sa situation, et quand on jouit de relations positives et enrichissantes. Lorsqu'on fait face à des difficultés, il est possible de réorienter ses pensées vers le positif, mais il faut s'y entraîner. Voici des conseils pour commencer :

- Prenez conscience : écoutez votre corps et reconnaissez vos sentiments. Ensuite, prenez un moment pour penser à la façon dont vous pourriez exprimer ces sentiments de façon saine.
- Acceptez : la personne que vous êtes en tant qu'individu, ami et membre de la communauté.
- Pratiquez la gratitude : soyez reconnaissant pour tout ce que la vie vous offre de beau et de bon.
- Établissez des objectifs : créez un plan d'action comportant des étapes précises qui vous aideront à atteindre vos objectifs.
- Profitez de la vie : participez à des activités qui vous rendent heureux, savourez le moment et incitez d'autres personnes à se joindre à vous.
- Transmettez vos connaissances : inspirez les autres avec les histoires de vos réalisations et les stratégies que vous avez utilisées pour surmonter vos difficultés.
- Soyez généreux : pensez aux mesures que vous pouvez prendre pour améliorer la qualité de vie de votre entourage. Vous pouvez inspirer et aider les autres, nouer des liens d'amitié avec eux et renforcer leur autonomie.[5]

LE SAVIEZ-VOUS?

Les personnes qui jouissent d'une bonne santé psychologique sont plus résilientes (capables de faire face aux difficultés) et aptes à faire de meilleurs choix pour leur santé. Il existe un document d'appui, intitulé *Être inspiré et se sentir bien – Une trousse d'outils pour la santé psychologique des aînés*, que vous pourriez trouver utile.

JULIE

La pensée positive m'a aidée à ne pas dévier de mes objectifs. J'ai vite découvert que mes amis et ma famille étaient une autre excellente source d'inspiration et de motivation. Finalement, c'est le soutien de ma fille et de quelques bonnes amies qui m'a aidée à rester sur la bonne voie et m'a permis de me rendre au jour où j'ai dansé toute la soirée lors du mariage de ma petite-fille.

Voici quelques conseils pour assurer que ces mécanismes de soutien social sont en place :

1. Définissez votre groupe de soutien.
   - Y a-t-il des membres de votre famille ou des amis à qui vous pourriez parler des modifications que vous voulez apporter à votre mode de vie?
   - Avez-vous un copain ou une copine à qui vous pouvez parler de vos objectifs ou réalisations? Encore mieux, est-ce que votre copain/copine peut vous accompagner sur votre parcours?
2. Joignez-vous à un groupe d'activité ou formez votre propre groupe.
   - Parlez aux membres de votre famille et aux amis qui pourraient vouloir participer à l'activité prévue (marche, quilles, etc.).
   - Trouvez un temps qui convient à tout le monde.
   - Tenez-vous mutuellement responsables.
   - Rendez l'expérience amusante en y intégrant des défis ou des thèmes.
3. Devenez membre d'un club ou d'un centre de santé ou de mieux-être.
   - Abonnez-vous à un centre ou à un club où vous vous sentez à l'aise. Demandez à un ami ou à un membre de votre famille de vous y accompagner la première fois.
   - Créez un système de compagnons. Invitez un ami ou faites-vous un nouvel ami au centre ou au club.
   - Participez à des séances de groupe. Consultez votre municipalité pour savoir ce qui se passe ailleurs qu'au centre ou au club.

JULIE

Quand j'ai commencé à prendre un engagement plus ferme et à augmenter l'intensité de mon activité physique, j'ai tenu à suivre les lignes directrices ci-dessous, car elles sont importantes.[6] J'appelle ça mon « Mémo pour une personne active ».

Échauffement obligatoire

- Prenez 5 à 10 minutes pour préparer votre cœur et vos muscles à l'action.
- Commencez par faire de la marche ou du jogging lent et augmentez graduellement l'intensité de votre activité.

Tenue vestimentaire adéquate

- Portez des vêtements confortables, en couches superposées, afin de pouvoir enlever ou ajouter des couches si vous avez chaud ou froid.
- Vos chaussures doivent être bien ajustées, avoir une semelle antidérapante et fournir un bon soutien.
- Par temps chaud, portez des vêtements légers, de la crème solaire, des lunettes de soleil et un chapeau.
- Par temps froid, évitez de porter du coton directement sur la peau. Portez plutôt une couche de molleton ou de laine, suivie d'une couche extérieure pour vous protéger de la pluie, du vent et de la neige. Portez une tuque et des gants pour prévenir la perte de chaleur.

Températures extrêmes à éviter

- Par temps extrêmement chaud, froid ou pluvieux, choisissez un lieu comme un centre commercial ou une piste intérieure où marcher en toute sécurité.

Alimentation modérée

- Si vous prévoyez faire de l'exercice au cours des deux prochaines heures, mangez une collation légère, comme un fruit ou du yogourt.
- Ne faites jamais d'exercice d'intensité élevée immédiatement après un repas complet.

Importance de l'hydratation

- Buvez beaucoup d'eau avant, pendant et après une période d'exercice afin d'éviter la déshydratation et le risque accru de maladies liées à la chaleur.

La sécurité avant tout

- Soyez conscient des obstacles et des risques de chute là où vous marchez ou faites de l'exercice.
- Si vous faites de l'exercice dehors tôt le matin ou tard le soir, restez visible en portant une lampe de poche, des vêtements de couleur pâle et une veste ou un brassard réfléchissant.
- Si vous sortez seul, apportez un cellulaire ou informez quelqu'un de vos plans avant de partir.

Période de récupération

- Donnez à votre corps suffisamment de temps pour récupérer après une activité intense.

Retour au calme obligatoire

- Votre corps a besoin de faire la transition entre l'exercice et le repos. Évitez de vous asseoir ou de vous coucher immédiatement après une activité d'intensité élevée. Un arrêt abrupt pourrait causer des étourdissements.
- Marchez pendant 5 à 10 minutes avant d'étirer des muscles tendus.

À l'écoute de son corps

- Voici des signes qui indiquent que vous dépassez vos limites : douleur ou pression à la poitrine, étourdissement soudain, essoufflement qui vous empêche de parler pendant l'activité, sueurs froides, nausée, palpitations ou rythme cardiaque irrégulier.
- Si vous éprouvez l'un ou l'autre de ces symptômes, ARRÊTEZ et REPOSEZ-VOUS immédiatement. Si le symptôme persiste pendant plus de 10 minutes, appelez un ami ou composez le 9-1-1.

Comme vous l'avez peut-être remarqué, le parcours de Julie vers un mode de vie plus actif n'a pas seulement été influencé par ses choix personnels. Il a été façonné par les gens qui l'entourent et ses milieux de vie, d'apprentissage et de loisirs. Tout comme un arbre, Julie avait besoin de bonnes conditions pour s'épanouir.

Amusez-vous bien!

Le saviez-vous?

Le Nouveau-Brunswick a lancé une initiative amie des aînés. De nombreuses municipalités, collectivités et organisations dans la province travaillent à la création d'environnements positifs, adaptés aux aînés, qui peuvent vous aider à suivre votre parcours vers une vie plus active, heureuse et en santé.

Il existe tout un éventail de ressources et d'outils à votre disposition. Amorcez votre parcours dès maintenant!

RÉFÉRENCES

1. Société canadienne de physiologie de l'exercice. *Directives canadiennes en matiére d'activité physique à l'intention des adultes âgés de 65 ans et plus*
   www.csep.ca/CMFiles/Guidelines/CSEP_PAGuidelines_older-adults_fr.pdf

   Ontario Physical and Health Education Association. *La promotion de l'activité physique pour les aînés : un guide détaillé*
   www.ophea.net/fr/product/la-promotion-de-l%E2%80%99activit%C3%A9-physique-pour-les-a%C3%AEn%C3%A9s-un-guide-d%C3%A9taill%C3%A9#.WdaEYGhSzD5

   Agence de la santé publique du Canada. *Bienfaits de l'activité physique*
   www.canada.ca/fr/sante-publique/services/promotion-sante/modes-vie-sains/activite-physique/bienfaits-activite-physique.html
2. Canadian Sport for Life. *Active for Life: Durable by Design*
   www.sportforlife.ca/portfolio-view/active-for-life-durable-by-design
3. Sport for Life Society & Physical Literacy for Life. *Physical Literacy*
   www.physicalliteracy.ca
4. Société canadienne de physiologie de l'exercice. *Directives canadiennes en matiére d'activité physique à l'intention des adultes âgés de 65 ans et plus*
   www.csep.ca/CMFiles/Guidelines/CSEP_PAGuidelines_older-adults_fr.pdf
5. Le Mouvement du mieux-être. *Être inspiré et se sentir bien – Une trousse d'outils pour la santé psychologique des aînés*
   www.mieux-etrenb.ca/personnes-agees
6. Initiative en mouvement. *Nouveau-Brunswick toujours… en mouvement Guide de ressources sur l'activité physique et la saine alimentation à l'intention des aînés*
   www.mieux-etrenb.ca/personnes-agees

RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES

Recreation NB. *JOUEZ NB! OR : Une ressource pour une programmation de qualité pour les aînés*
www.joueznb.ca

Développement social. Guide des services et programmes pour les personnes âgées
www.2.gnb.ca/content/gnb/fr/ministeres/developpement_social/aines/content/guide_des_servicesetprogrammes.html

Le Mouvement du mieux-être. *Personnes âgées*
www.mieux-etrenb.ca/personnes-agees

- *Association francophone des aînés du Nouveau-Brunswick (AFANB)*
- *Trousse pour les aînés Vieillir en santé*

REMERCIEMENTS

Merci à Terry Kelly Productions pour la conception et les photographies de cette ressource. Les auteurs tiennent également à remercier les organisations, les aînés et les recherches qui ont inspiré ce projet et y ont contribué.

PREMIÈRES ÉTAPES DE LA PLANIFICATION

1. Écrivez deux avantages que vous souhaitez obtenir en étant plus actif ou active physiquement.
   - _____
   - _____

2. Pensez à des manières faciles d'augmenter votre niveau d'activité physique. Choisissez une option ci-dessous ou ajoutez-en-une.
   - ☐ Faire une marche après le repas
   - ☐ Suivre une vidéo d'exercices
   - ☐ Soulever des boîtes de soupe en regardant la télé
   - ☐ _____

3. Pour commencer, essayez de faire cette activité une seule fois.

Jour : _____ Activité : _____

4. Réflexion. Répondez aux questions ci-dessous en encerclant ce qui s'applique. Additionnez les chiffres choisis pour obtenir un pointage. Si vous avez six points ou plus, cette activité physique pourrait être pour vous une bonne activité de départ. Si vous avez moins de six points, considérez une autre option.

	PAS DU TOUT	UN PEU	BEAUCOUP
Avez-vous aimé cette activité?	1	2	3
Est-ce que l'activité était pratique?	1	2	3
Pourriez-vous inclure régulièrement cette activité à votre horaire?	1	2	3

Pointage : _____

OBSTACLES À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Stratégies pour surmonter les obstacles à l'activité physique	
OBSTACLE	**SUGGESTION**
Faire de l'exercice, c'est plate.	• Choisissez des activités simples (marcher, prendre les escaliers, etc.) ou essayez des activités qui correspondent à vos habiletés actuelles (p. ex. : vous nagez bien, alors inscrivez-vous à un club de natation). • Faites une nouvelle activité avec un ami du même calibre que vous et apprenez ensemble de nouvelles habiletés.
Je n'ai pas le temps.	• Réservez-vous des moments ici et là ou commencez à réserver 30 minutes pour l'activité physique une fois par semaine. • Ajoutez une activité physique à votre routine quotidienne (comme soulever des boîtes de soupe en regardant la télé).
D'habitude, je suis trop fatigué ou fatiguée pour faire de l'exercice.	• Réservez du temps pour l'activité physique lorsque vous avez de l'énergie dans la journée ou dans la semaine. • Pensez que l'activité physique vous donnera plus d'énergie; essayez.
Je déteste échouer, alors je ne vais pas commencer.	• L'activité physique n'est pas un test. • Fixer des objectifs raisonnables et réalistes augmentera vos chances de succès.
Je n'ai personne avec qui m'entraîner.	• Invitez des voisins, des amis, des membres de la famille. • Joignez-vous à un groupe d'activité physique de votre collectivité (comme un club de marche).
Je n'ai pas assez d'argent pour devenir membre d'un centre de conditionnement physique.	• Déterminez des activités que vous pouvez faire avec presque rien et presque partout. • Consultez un calendrier communautaire afin de déterminer les programmes offerts dans votre collectivité.

Stratégies pour surmonter les obstacles à l'activité physique	
OBSTACLE	SUGGESTION
J'ai peur de me blesser.	• Apprenez à vous réchauffer et à récupérer correctement. • Choisissez des activités peu risquées pour commencer (comme marcher). • Choisissez un secteur sécuritaire et bien éclairé.
Il ne fait pas beau.	• Vous pouvez faire de nombreuses activités physiques à la maison et dans des installations intérieures (au centre commercial, par exemple) peu importe les conditions météorologiques.
Faire de l'exercice, c'est plate.	• Voici quelques façons de rendre une activité physique plus intéressante : pratiquez-la avec une autre personne, variez les activités en fonction de la saison, fixez-vous des objectifs qui n'ont rien à voir avec l'activité physique (comme faire de l'exercice en allant faire ses courses), récompensez-vous pour avoir atteint vos objectifs, etc.
Je suis trop vieux ou vieille.	• Il n'est jamais trop tard pour bien faire! • Les gens de tout âge profitent de l'augmentation de leur taux d'activité physique.

L'ÉTABLISSEMENT D'OBJECTIFS

Déterminez ce que vous souhaitez accomplir et établissez des objectifs en fonction de vos intérêts.

Des objectifs peuvent être fixés pour différentes périodes de temps :

- À long terme : de six mois à deux ans
- À court terme : moins de six mois
- Hebdomadaires : des sous-objectifs hebdomadaires pour atteindre l'objectif à court terme
- Quotidiens : des objectifs à atteindre une journée déterminée

MON BUT

Votre but doit être **SMART** :

SPÉCIFIQUE — Que souhaitez-vous accomplir exactement?

_____

_____

MESURABLE — Comment saurez-vous (ou comment les autres sauront-ils) si vous avez atteint vos objectifs?

_____

_____

AJUSTABLE — Comment allez-vous ajuster votre but en fonction des difficultés possibles?

_____

_____

RÉALISTE, MAIS STIMULANT — Est-ce que votre but est relativement difficile à atteindre? Sinon, il faut le réajuster!

_____

_____

TEMPORELLEMENT DÉFINI — Quand souhaitez-vous atteindre votre but?

_____

_____

Ce but est important pour moi parce que...

_____

_____

JOURNAL D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

EXERCICE : **Jour :**	AÉROBIE (CARDIO)	FLEXIBILITÉ	FORCE	ÉQUILIBRE
Lundi	**J'ai marché 25 minutes avec John**	**J'ai touché mes orteils dix fois.**	**J'ai soulevé des boîtes de conserve pendant que j'écoutais Radio-Canada**	**J'ai brossé mes dents en me tenant sur un pied**
Mardi				
Mercredi				
Jeudi				
Vendredi				
Samedi				
Dimanche				

BINGO DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Jardiner	Marcher autour de la maison	Soulever une boîtes de conserve 10x par bras	S'étirer 10 minutes en regardant une émission de télé	Parler à un ami au sujet de vos objectifs
Faire du yoga	Jouer à la pétanque	Balayer ou passer l'aspirateur	Marcher avec le chien	Marcher au centre commercial
Nager	Tondre la pelouse (pas sur un tracteur)	VOTRE CHOIX : toute activité non listée ici!	Prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur	Jouer avec un petit-fils, une petite-fille, l'enfant du voisin, etc.
Marcher dans un sentier public	Se joindre à un groupe d'activité ou une classe de conditionnement physique	Stationner loin de l'entrée du magasin	Essayer le pickleball	S'asseoir/se lever 10x
Marcher sur place en regardant un film	Marcher dans le voisinage en écoutant de la musique	Se tenir en équilibre sur un pied puis sur l'autre en parlant au téléphone	Danser dans son salon	Boire 8 verres d'eau par jour

Questionnaire Menez une vie plus active

SOCIÉTÉ CANADIENNE DE PHYSIOLOGIE DE L'EXERCICE –
LA SANTÉ PAR LA PRATIQUE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE (SPAP-SCPE®)

L'activité physique améliore la santé physique et mentale. Même en petite quantité, l'activité physique fait du bien, et plus on en fait, mieux c'est.

Pour presque tout le monde, les bienfaits de l'activité physique surpassent largement les risques. Toutefois, pour certaines personnes, il est recommandé d'obtenir les conseils d'un professionnel de l'exercice qualifié (PEQ – détient un diplôme d'études postsecondaires en science de l'exercice et une certification avancée dans ce domaine – consultez scpe.ca/certifications) ou d'un professionnel de la santé. **Ce questionnaire s'adresse aux personnes de tous âges et a pour objectif de les aider à cheminer vers un mode de vie plus actif.**

☐ Je réponds à ce questionnaire pour moi-même.

☐ Je réponds à ce questionnaire pour mon enfant/une personne à charge en tant que parent/tuteur.

PRÉPAREZ-VOUS À MENER UNE VIE PLUS ACTIVE

Les questions suivantes permettront de confirmer que vous pouvez pratiquer une activité physique en toute sécurité. Veuillez répondre OUI ou NON à chacune des questions avant de mener une vie plus active. Si vous ne savez pas exactement quoi répondre, choisissez OUI.

OUI	NON		
☐	☐	**1**	Avez-vous vécu **N'IMPORTE LAQUELLE** des situations suivantes (A à F) **au cours des six derniers mois**?
		A	Diagnostic ou traitement relativement à une maladie du cœur ou à un AVC, ou douleur/malaise/pression au niveau de la poitrine en pratiquant vos activités de la vie quotidienne ou une activité physique?
☐	☐	**B**	Diagnostic ou traitement relativement à une hypertension artérielle ou à une tension artérielle au repos de 160/90 mm de Hg ou plus?
☐	☐	**C**	Vertiges ou étourdissements durant l'activité physique?
☐	☐	**D**	Essoufflement au repos?
☐	☐	**E**	Perte de conscience/évanouissement pour quelque raison que ce soit?
☐	☐	**F**	Commotion?
☐	☐	**2**	Présentez-vous actuellement de la douleur ou une enflure à n'importe quelle partie de votre corps (p. ex. blessure, poussée aiguë d'arthrite ou douleur au dos) qui nuit à votre capacité de mener une vie active?
☐	☐	**3**	Un professionnel de la santé vous a-t-il recommandé d'éviter ou de modifier certains types d'activité physique?
☐	☐	**4**	Avez-vous tout autre problème médical ou physique (p. ex. diabète, cancer, ostéoporose, asthme, lésion médullaire) qui pourrait nuire à votre capacité de mener une vie active?

NON à toutes les questions :
allez à la page 2 – ÉVALUEZ VOTRE NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ACTUEL

OUI à au moins une question :
allez au document de référence – CONSEILS SI VOUS AVEZ RÉPONDU OUI À AU MOINS UNE QUESTION

© Société canadienne de physiologie de l'exercice, 2017. Tous droits réservés.

ÉVALUEZ VOTRE NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ACTUEL

Répondez aux questions suivantes pour évaluer votre niveau d'activité physique actuel.

1 Au cours d'une semaine typique, combien de jours pratiquez-vous une activité physique aérobie d'intensité moyenne à élevée (p. ex. marche rapide, cyclisme ou jogging)? ☐ JOURS/ SEMAINE

2 Les journées où vous faites de l'activité physique aérobie d'intensité au moins moyenne (par exemple marche rapide), pendant combien de minutes pratiquez-vous cette activité? ☐ MINUTES/ JOUR

Si vous êtes un adulte, multipliez le nombre moyen de jours par semaine par le nombre moyen de minutes par jour. ☐ MINUTES/ SEMAINE

Les *Directives canadiennes en matière d'activité physique* recommandent la pratique d'au moins 150 minutes par semaine d'activité physique d'intensité moyenne à élevée chez les adultes. Pour les enfants et les jeunes, on recommande au moins 60 minutes par jour. Il est également recommandé de pratiquer des activités pour renforcer les muscles et les os au moins deux fois par semaine pour les adultes, et trois fois par semaine pour les enfants et les jeunes (voir scpe.ca/directives).

CONSEILS GÉNÉRAUX POUR MENER UNE VIE PLUS ACTIVE

Augmentez graduellement votre niveau d'activité physique afin que votre expérience demeure positive. Intégrez des activités physiques qui vous plaisent à votre journée (p. ex. marcher avec un ami ou une amie, se rendre au travail ou à l'école à vélo) et réduisez vos comportements sédentaires (p. ex. périodes prolongées passées en position assise).

Si vous voulez pratiquer une **activité physique d'intensité élevée** (p. ex. une activité physique à une intensité à laquelle il est difficile de maintenir une conversation) et que vous n'atteignez pas les recommandations minimales en matière d'activité physique mentionnées ci-dessus, consultez un professionnel de l'exercice qualifié (PEQ) avant de vous y mettre. Cela permettra de confirmer que votre activité physique est sécuritaire et convient à votre situation.

L'activité physique est aussi une partie importante d'une grossesse en santé.

Attendez avant de mener une vie plus active si vous ne vous sentez pas bien en raison d'une maladie temporaire.

DÉCLARATION

Au meilleur de mes connaissances, tous les renseignements que j'ai fournis dans ce questionnaire sont exacts. Si des changements surviennent à mon état de santé, je remplirai le questionnaire à nouveau.

J'ai répondu NON à toutes les questions de la page 1

Signez et datez la déclaration ci-dessous

J'ai répondu OUI à au moins une question de la page 1

Cochez la case ci-dessous qui s'applique à vous :

☐ J'ai consulté un professionnel de la santé ou un professionnel de l'exercice qualifié (PEQ) qui m'a recommandé de mener une vie plus active.

☐ Je suis à l'aise à l'idée de mener une vie plus active sans consulter un professionnel de la santé ou un PEQ.

Nom (en caractères d'imprimerie) + nom du parent/tuteur, le cas échéant	Signature (ou signature du parent/tuteur, le cas échéant)	Date de naissance

Date	Courriel (optionnel)	Téléphone (optionnel)

Avec de la planification et du soutien, vous pouvez profiter des bienfaits d'une vie plus active. Un PEQ peut vous aider.

☐ Cochez cette case si vous souhaitez consulter un PEQ afin de mener une vie plus active.
(Vos réponses à ce questionnaire aideront le PEQ à apprendre à vous connaître et à comprendre vos besoins.)

© Société canadienne de physiologie de l'exercice, 2017. Tous droits réservés.

Questionnaire Menez une vie plus active – Document de référence

CONSEILS SI VOUS AVEZ RÉPONDU **OUI** À AU MOINS UNE QUESTION

Utilisez ce document de référence si vous avez répondu **OUI** à au moins une question et que vous n'avez pas consulté de professionnel de la santé ou de professionnel de l'exercice qualifié (PEQ) au sujet de votre désir de mener une vie plus active.

1 Avez-vous vécu N'IMPORTE LAQUELLE des situations suivantes (A à F) au cours des six derniers mois?	
A Diagnostic ou traitement relativement à une maladie du cœur ou à un AVC, ou douleur/malaise/pression au niveau de la poitrine en pratiquant vos activités de la vie quotidienne ou une activité physique ☐ **OUI**	L'activité physique sera probablement bénéfique. Si vous avez reçu des traitements pour une maladie du cœur, mais n'avez pas suivi de programme de réadaptation cardiaque au cours des six derniers mois, consultez un médecin – un programme de réadaptation cardiaque supervisé est fortement recommandé. Si vous reprenez l'activité physique après plus de six mois d'inactivité, commencez doucement avec une activité physique d'intensité légère à moyenne. Si vous ressentez une douleur/un malaise/une pression au niveau de la poitrine et que cette sensation est nouvelle pour vous, consultez un médecin. Décrivez vos symptômes et les activités qui les déclenchent.
B Diagnostic ou traitement relativement à une hypertension artérielle ou à une tension artérielle au repos de 160/90 mm de Hg ou plus ☐ **OUI**	L'activité physique sera probablement bénéfique si vous avez reçu un diagnostic d'hypertension artérielle et un traitement pour cette condition. Si vous ne connaissez pas exactement votre tension artérielle au repos, consultez un professionnel de la santé ou un professionnel de l'exercice qualifié (PEQ) pour la faire mesurer. Si vous prenez des médicaments pour votre tension artérielle et que celle-ci est bien maîtrisée, l'activité physique régulière est recommandée et pourrait vous aider à diminuer votre tension artérielle. Votre médecin devrait être au courant de votre niveau d'activité physique afin d'ajuster vos médicaments. Si votre tension artérielle est de 160/90 ou plus, vous devriez obtenir une autorisation médicale et consulter un PEQ pour obtenir des conseils sur la pratique sécuritaire et adéquate d'une activité physique.
C Vertiges ou étourdissements durant l'activité physique ☐ **OUI**	Vous pouvez ressentir ces sensations pour différentes raisons et plusieurs d'entre elles ne sont pas préoccupantes. Avant de mener une vie plus active, consultez un professionnel de la santé pour en trouver la cause et réduire les risques. D'ici là, évitez d'augmenter l'intensité de votre activité physique.
D Essoufflement au repos ☐ **OUI**	Si vous faites de l'asthme et que celui-ci est soulagé par la prise de médicaments, vous pouvez pratiquer une activité physique d'intensité légère à moyenne en toute sécurité. Si votre essoufflement n'est pas soulagé par la médication, consultez votre médecin.
E Perte de conscience/ évanouissement pour quelque raison que ce soit ☐ **OUI**	Avant de mener une vie plus active, consultez un médecin pour en trouver la cause et réduire les risques. Lorsque vous aurez obtenu votre autorisation médicale, consultez un professionnel de l'exercice qualifié (PEQ) pour obtenir des conseils sur les types d'activité physique qui vous conviennent.
F Commotion ☐ **OUI**	Une commotion est une blessure au cerveau qui guérit avec le temps. Si vous augmentez votre niveau d'activité physique alors que vous ressentez toujours des symptômes de votre commotion, vous pourriez aggraver ces derniers, prolonger votre rétablissement et augmenter votre risque de subir une autre commotion. Un professionnel de la santé vous indiquera lorsque vous serez prêt à mener une vie plus active; et un professionnel de l'exercice qualifié (PEQ) pourra vous aider dans ce processus.

Après avoir lu le CONSEIL correspondant à la question à laquelle vous avez répondu OUI, allez à la page 2 du *Questionnaire Menez une vie plus active* – ÉVALUEZ VOTRE NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ACTUEL

© Société canadienne de physiologie de l'exercice, 2017. Tous droits réservés.

Utilisez ce document de référence si vous avez répondu **OUI** à au moins une question et que vous n'avez pas consulté de professionnel de la santé ou de professionnel de l'exercice qualifié (PEQ) au sujet de votre désir de mener une vie plus active.

2 Présentez-vous actuellement de la douleur ou une enflure à n'importe quelle partie de votre corps (p. ex. blessure, poussée aiguë d'arthrite ou douleur au dos) qui nuit à votre capacité de mener une vie active? ☐ **OUI**

Si l'enflure ou la douleur est nouvelle, consultez un professionnel de la santé. Autrement, gardez vos articulations en santé et réduisez la douleur en bougeant vos articulations lentement et doucement dans toute l'amplitude de mouvement qui ne cause pas de douleur. Si vous avez une douleur à la hanche, au genou ou à la cheville, optez pour des activités à faible impact comme la natation ou le cyclisme. À mesure que la douleur diminue, reprenez graduellement vos activités physiques normales en commençant à un niveau plus bas qu'avant l'apparition de la douleur. Faites un suivi avec un professionnel de l'exercice qualifié (PEQ) pour vous aider à mener une vie plus active et à prévenir ou à réduire la douleur.

3 Un professionnel de la santé vous a-t-il recommandé d'éviter ou de modifier certains types d'activité physique? ☐ **OUI**

Écoutez les conseils de votre professionnel de la santé. Un professionnel de l'exercice qualifié (PEQ) vous posera des questions au sujet de toutes considérations et vous conseillera des activités physiques sécuritaires pour vous qui tiennent compte de votre mode de vie et des conseils de votre professionnel de la santé.

4 Avez-vous tout autre problème médical ou physique (p. ex. diabète, cancer, ostéoporose, asthme, lésion médullaire) qui pourrait nuire à votre capacité de mener une vie active? ☐ **OUI**

Certaines personnes aux prises avec un problème médical ou physique peuvent craindre que la pratique d'une activité physique ne soit pas sécuritaire. En réalité, la pratique régulière d'une activité physique peut aider à la prise en charge et à l'amélioration de plusieurs problèmes de santé et réduire les risques de complications. Un professionnel de l'exercice qualifié (PEQ) peut vous conseiller des activités physiques sécuritaires pour vous qui tiennent compte de vos antécédents médicaux et de votre style de vie.

Après avoir lu le CONSEIL correspondant à la question à laquelle vous avez répondu OUI, allez à la page 2 du Questionnaire Menez une vie plus active– ÉVALUEZ VOTRE NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ACTUEL

VOUS SOUHAITEZ OBTENIR DES RENSEIGNEMENTS SUPPLÉMENTAIRES POUR MENER UNE VIE PLUS ACTIVE?

- **scpe.ca/certifications**

  Les membres certifiés SCPE peuvent vous aider à atteindre vos objectifs en matière d'activité physique.

- **scpe.ca/directives**

  Directives canadiennes en matière d'activité physique pour tous les âges.

© Société canadienne de physiologie de l'exercice, 2017. Tous droits réservés.